



Viêm Xoang Cấp Tính

Nhiễm Trùng Xoang

Các Sự Kiện Không Ngờ:

Đa số những người đến bác sĩ vì có triệu chứng xoang đều không bị nhiễm trùng xoang. Đờm rã đặc màu vàng hoặc xanh là chuyện bình thường khi cơ thể quý vị kháng lại siêu vi khuẩn—diều này không có nghĩa là quý vị cần thuốc trù sinh.

Phải làm gì:

- Uống nhiều nước hơn. Uống chất lỏng nóng.
- Dùng máy bốc hơi ẩm và hít thở không khí ẩm, như khi tắm voi sen nước nóng.
- Dùng ống bơm đựng nước muối bơm nhẹ vào mũi hoặc hỏi một chuyên viên được thảo về “neti pot.”
- Uống acetaminophen hoặc ibuprofen để bớt đau. Đọc nhãn hiệu để biết liều lượng cho trẻ em.
- Đắp khăn ướt nóng lên mặt.
- Thử dùng một loại thuốc thông nghẹt trong 2-3 ngày.

Gọi cho bác sĩ của quý vị nếu:

- Quý vị bị sốt và đau xoang khi cúi ra trước.
- Bị đau xoang, chảy nước mũi, và trẻ không bớt sau 10-14 ngày, hoặc người lớn không bớt sau 7-10 ngày.

Nhiễm trùng xoang là khi đờm rã tích tụ trong xoang.

Có nhiều hốc nhỏ bên trong má và lông mày, được gọi là xoang. Đa số những trường hợp nhiễm trùng xoang là sau khi bị cảm. Cơ thể quý vị kháng lại siêu vi khuẩn cảm bằng cách tạo ra đờm rã để làm trôi siêu vi khuẩn ra khỏi mũi và xoang. Màng bên trong xoang sưng lên và đờm rã bị đọng lại một phần. Trường hợp này được gọi là viêm xoang.

Có nhiều loại viêm xoang. Siêu vi khuẩn cảm là nguyên nhân thông thường nhất. Hút thuốc, dị ứng, dùng thuốc xịt mũi quá nhiều, bơi lội, ngay cả thay đổi áp suất không khí, cũng có thể làm viêm xoang. Khi đờm rã bị đọng lại trong một hốc xoang, đôi khi vi trùng sinh sôi nẩy nở. Nhiễm trùng có thể tăng áp lực trong xoang, đau xung quanh mắt khi quý vị cúi ra trước, và sốt. Trường hợp này được gọi là viêm xoang cấp tính do vi trùng. Khi bắt đầu đỡ cảm nhưng rồi lại trở nặng thêm có thể là dấu hiệu bị viêm xoang cấp tính do vi trùng. Bác sĩ có thể trị loại nhiễm trùng này bằng thuốc trù sinh. Thuốc trù sinh được dùng để giết vi trùng.

Thuốc trù sinh không trị được tất cả những bệnh

xoang. Nhiều trường hợp viêm xoang sẽ tự động đỡ hơn bằng cách dùng những phương thuốc ở nhà. Thuốc trù sinh không giết được siêu vi khuẩn, do đó không làm hết cảm nhanh hơn. Thuốc trù sinh thường không giúp được những người bị viêm xoang kinh niên. Dùng thuốc trù sinh khi không cần có thể tác hại đến quý vị vì tạo nên những loại vi trùng mạnh hơn. Chỉ nên dùng thuốc trù sinh khi cần. Nếu bác sĩ kê toa thuốc trù sinh cho quý vị, luôn luôn uống hết lượng thuốc theo toa—vài viên thuốc cuối cùng mới giết được vi trùng mạnh nhất.

Cách hay nhất để ngừa nhiễm trùng tai là rửa tay và

ngưng hút thuốc. Siêu vi khuẩn lan truyền khi quý vị dụng tay vào miệng, mũi và mắt. Dùng xà bông và nước ấm rửa tay thường xuyên sẽ giúp cho siêu vi khuẩn không xâm nhập cơ thể. Khi hỉ mũi, hỉ nhẹ. Nếu ngưng hút thuốc thì quý vị có thể ngừa được nhiều bệnh phổi, mũi, tai và xoang. Người hút thuốc dễ bị cảm và viêm xoang hơn nhiều.



DOH Pub 130-042 Vietnamese 11/2002
Người khuyết tật có thể hỏi xin tài liệu
này in bằng các dạng khác. Xin gọi số
1-800-525-0127.

Cùng soạn với:
Sở Y Tế Quận Tacoma-Pierce / Minh Họa © 2001
và Washington AWARE—Hội Y Khoa Tiểu Bang Washington

Trích: Các Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật,
Viện Bác Sĩ Gia Định Hoa Kỳ, và Healthwise



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team